



夏季休業を迎えるにあたって

今年度の夏季休業は35日間になります。この夏休み中、しっかりと心身を休めると同時に、生活が不規則になることがないように注意してください。安心・安全な夏休みを送れるようにしましょう。

1. 健康で安全な生活を送ろう

- 交通規則を守り、安全で事故のないよう注意しよう。
- 花火などについては、取り扱い（場所・方法）に十分注意しよう。
- 感染症や食中毒などに感染しないように、手洗い・うがいなどの感染症予防を徹底しよう。
- 熱中症にならないために規則正しい生活を送りましょう。
 - ①十分な睡眠をとろう
 - ②1日3食しっかり食べよう
 - ③こまめに水分補給をしよう

2. 学業生活のプランと実行を大切にしよう

- 夏休みの課題やeライブラリなどを活用して、1学期の復習に取り組もう。
- 積極的に読書に親しもう。



3. 規則正しい生活をし、家族との対話を大切にしよう

【規則正しい生活】

- 起床時間や就寝時間が不規則になることは、体調を崩すことだけでなく、生活習慣の乱れにつながります。有意義な夏休みになるように、規律のある生活をしよう。
- お金のむだ遣い、夜更かし、外泊などをせず、目標を持った規則正しい生活を心がけよう。
- 喫煙や飲酒、万引き、深夜徘徊、バイクの無資格運転などの命の危険に関わることや法にふれる行為は絶対にしないようにしましょう。
- 家族との対話を心がけ、家の手伝いをするなど普段できていないことを進んで行おう。

【外出の際のルール】

- 外出する場合は、家の人に用件を言ってから出かけよう。
- 「いつ・だれと・どこへ・どんな用事で・いつ帰る」は確実に保護者に伝わるようにしましょう。
- 生徒のみの夜間の外出・外泊は厳禁です。※特別な理由がない限り、日没までに帰宅しよう。
- 不審者・変質者による事件・事故に十分気をつけよう。※人通りの少ない道は避け、複数で行動しよう。
- 道路や私有地での遊びは、周囲の人に迷惑をかけることや重大な事故につながる恐れがあります。決められたルールを守りましょう。
- 交通マナーを守ろう。
 - 歩道のない道を使う際は気をつけよう。横断歩道のないところでの道路の横断はやめましょう。
- 「自転車の二人乗り・無灯火」は道路交通法で禁止されています。
 - ※改正道路交通法の施行により令和5年4月1日からすべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されました。

【水泳・プールの利用】

- プールや海水浴、河川に行く場合は、水難事故等に十分に気をつけましょう。
 - ※保護者同伴が望ましい。無理な場合は、家の人と十分話し合ってから決めましょう。



【映画館・遊技場】

- 映画、遊技場（ボーリング場、ゲームセンター、カラオケボックス、インターネットカフェなど）は保護者またはその代行者の同伴が原則です。
 - ※ゲームセンターは18時以降の立ち入りは禁止です。（保護者同伴の場合は除く）

【その他】

- 携帯電話・スマートフォン（SNS等）の利用や部活動・塾等の人間関係によって交友関係が広がり、生活が乱れることもあります。使用方法に気をつけトラブルには十分注意しましょう。
- アルバイトは禁止です。
- 登校するときは、制服で来ます（部活動に来るときは、部活動の服装で構いません）
- 家庭や生徒間のことで何か困ったことかあれば、速やかに打出中学校〔TEL：522-6733〕まで連絡してください。※学校閉校日 8月7日（月）～16日（水）
- 夏休み中に、皆さんの夏休みの生活の様子を知るために、担任や学年、部活動の顧問の先生による声かけや電話連絡等を行います。夏休みのしおり（タブレット）の健康観察や日記は毎日記入しよう。